A Meditação do Sorriso Interno

Um poderoso instrumento
para se atingir um profundo relaxamento e comunhão

Há milhares de anos atrás, velhos sábios na antiga China, sentaram–se em silêncio para observar a natureza e o corpo humano e desvendar os seus mistérios. Suas descobertas formaram uma cultura e uma ciência única no mundo. Há setenta anos atrás os ocidentais perceberam o quanto temos que aprender com esta sabedoria milenar transmitidas pelos livros clássicos chineses. A Medicina Chinesa, a acupuntura e as práticas de prevenção de doenças através de exercícios simples, crescem e criam milhões de adeptos em todo o mundo ocidental.

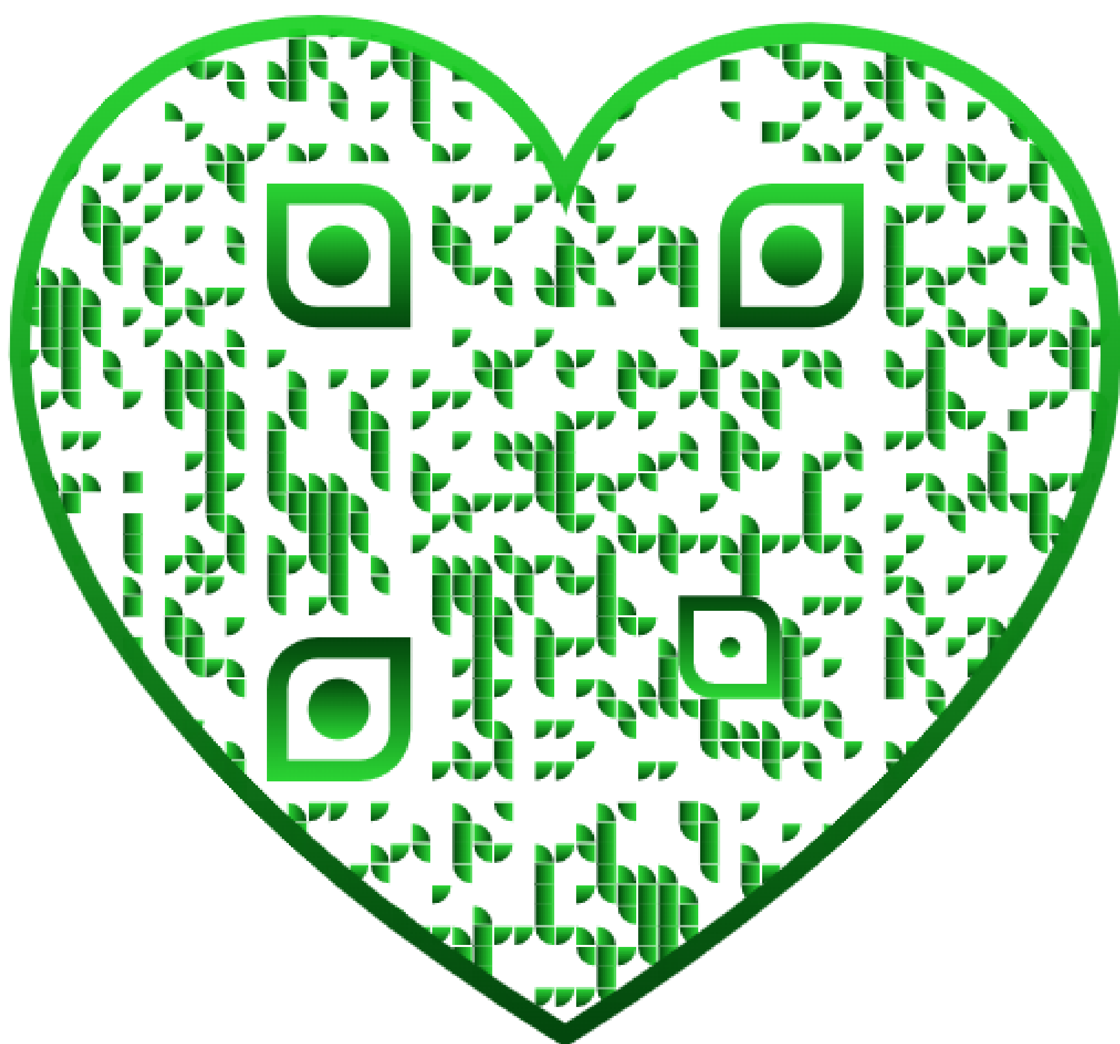
A Alquimia Interna Chinesa é uma das menos conhecidas, e uma das mais eficientes por ser a origem básica de todas as outras, junto com os conhecimentos do I Ching. Isto se deve ao caráter hermético destas técnicas e o ordem tácita de mantê-las em segredo que perdurou na China por milhares de anos. No ocidente, os primeiros contatos com esta ciência mais pura aconteceu há 20 anos atrás nos Estados Unidos através do trabalho pioneiro de Mantak Chia autor de mais de 15 livros sobre o assunto. A Meditação do Sorriso Interno é uma das primeiras práticas reveladas por Mantak Chia. Estudei com ele na Tailândia durante 6 meses, após ter praticado seu sistema durante três anos..

Os hospitais dos países mais avançados já estão utilizando a força do sorriso, para ajudar o restabelecimento de seus pacientes, mesmo sem conhecer a Alquimia Interna Chinesa. Grandes pesquisadores em todo mundo se debruçam sobre o poder das emoções positivas na conservação da saúde e da longevidade. Sabe-se que o simples ato de abrirmos os lábios em um sorriso, movimenta 73 músculos da face e envia ao cérebro um comando de bem estar e segurança. Todos conhecemos o poder e a força de um sorriso genuíno, e as respostas positivas que atraem daqueles a quem o dirigimos. O que nos falta aprender é como construir um sorriso interno que leve os órgãos vitais do corpo, esta mesma sensação de bem estar, relaxamento e confiança, tão necessários a nossa saúde do corpo e do espirito.

Neste artigo vou ensinar parte do material do programa de meus cursos, **A Meditação do Sorriso Interno**. Basta pratica-la todos os dias assim que acordar, para receber seus inúmeros benefícios: aprender a amar a si mesmo e aos outros, transformar emoções negativas, aumentar a vitalidade e relaxar profundamente. Esta prática diária ativa o seu sistema imunológico e retira o nervoso e o cansaço tão comum nos homens que vivem em grandes cidades. Procurem fazer a meditação bem cedo pela manhã sentados para o Leste, onde o sol nasce.

A Meditação do Sorriso Interno

Importante:



Sente-se na ponta do assento da cadeira, bem ereto, com a coluna alongada Os pés devem estar bem apoiados no chão. Coloque parte do peso do corpo nos pés. O queixo deve estar apontado para o chão, o pescoço bem reto. Coloque a palma da mão direita sobre a palma da mão esquerda, e descanse as mãos no colo. Vire os olhos e os ouvidos para dentro. Sente-se bem calmo.

Mantenha grande parte de sua atenção nos pés enquanto faz esta meditação, para evitar náuseas ou desatenção.

Enquanto passeia sua atenção pelos órgãos gire seus olhos em espiral em volta do órgào como se acariciasse cada um deles..
Homens
Gire os olhos no sentido horário
Mulheres
Gire os olhos no sentido anti-horário

Comece sempre a Meditação do Sorriso com o movimento de cavalgar: balance sua coluna para os lados a partir do osso do assento e do sacro. Sorria internamente e balance cada vértebra desde a base até o crânio. Sinta sua coluna relaxada e morna, absorvendo uma luz dourada. Balance a coluna para frente e para trás inclinando levemente a cabeça. Sinta-se como um bambu oco. (Quando você inclina a cabeça empurrando o queixo contra o pescoço, você sente a cabeça conectada à vértebra lombar.)

Antes de terminar o movimento de cavalgar, sorria do topo da cabeça até o início da coluna e dali de volta até a parte de cima da coluna.

O movimento de cavalgar e sorrir para a coluna é um exercício muito importante para relaxar a coluna e o sistema nervoso. Se queremos relaxar, precisamos começar pelo relaxamento da coluna. Enquanto a coluna estiver dura e tensa o relaxamento não acontece.

1 - A primeira forma da Meditação do Sorriso, tem por objetivo energizar a coluna e o cérebro. Iniciamos sorrindo para a bexiga, o útero, os ovários, os testículos e a próstata, gerando com isto muita energia.

Cavalgue levemente sorrindo para a bexiga, o útero, os ovários, a próstata e os testículos, imagine estes órgãos, sinta-os e se conecte com eles. Sinta a conexão deste órgãos com o cérebro. Sinta que eles estão ligados ao cérebro e que dali sobe uma energia pela coluna alimentando seu cérebro. Entre em contato com cada órgão do corpo sentindo verdadeiramente sua presença dentro do seu corpo.

Rins

Imagine o imenso oceano azul e um fogo se acendendo embaixo deste oceano. Visualize uma bonita luz azul evaporando do oceano. Sorria esta luz azul para dentro da bexiga, do útero, ovários, da próstata, dos testículos e rins. Sinta estes órgãos se expandirem com esta luz azul. Permita que uma sensação de delicadeza e serenidade se estenda pelo seu corpo inteiro, especialmente no fígado.

Fígado

Sorria para o seu fígado. Imagine seu fígado e estabeleça uma comunicação com ele. Veja o sol iluminando uma floresta. Imagine uma luz verde. Sorria esta luz verde de cura e a qualidade da bondade para dentro do seu fígado. Sinta o fígado se expandir com esta luz verde. Deixe-a irradiar-se para todos os outros órgãos, especialmente para o coração. Sinta que esta luz verde está energizando seu coração

Coração

Sorria para o coração. Imagine o coração e se comunique com ele. Tome consciência da luz vermelha, um pôr de sol sobre o oceano irradiando uma luz vermelha. Sorria esta luz vermelha com o amor, a paciência e a alegria interna para o coração. Sinta o coração se expandir cheio de luz vermelha e amor. Deixe ela se irradiar do coração para dentro de todo o corpo, especialmente para o estômago, baço e pâncreas. Sinta que a luz vermelha está energizando estes órgãos.

Baço e Pâncreas

Sorria para o estômago, o baço e o pâncreas. Imagine-os e se comunique com eles. Imagine os raios maravilhosos do sol do alto verão (sem calor) enchendo estes órgãos com uma luz dourada. Sorria esta luz dourada para dentro do estômago, do baço e do pâncreas. Sinta uma sensação de calma serenidade e equilíbrio. Permita que esta luz harmoniosa se irradie pelo seu corpo inteiro, especialmente pelos pulmões. Sinta que a luz dourada está energizando o seu pulmão.

Pulmão

Sorria para os pulmões. Imagine-os e se comunique com eles. Sinta e inale a pura luz branca e fresca das altas montanhas. Sorria esta luz dentro dos pulmões, do nariz, da pele e do intestino grosso. Permita que ela se irradie por todo o corpo, especialmente pelos rins.
Repita duas vezes este ciclo da meditação do sorriso interno. Depois armazene esta energia do sorriso dentro da bexiga, do útero e da próstata, e permita que esta energia suba pela coluna até o cérebro. Segure esta energia aí, girando os olhos internos em espiral para um lado e depois para o outro . Sinta como a energia do sorriso esta energizando seu cérebro, sua coluna, os nervos e todos os órgãos e glândulas. Sinta os músculos de seu corpo ligados ao sistema nervoso. Descanse. Concentre-se na energia dentro do cérebro e na coluna. Sinta a consciência e a energia se expandindo.
Ao terminar a meditação, faça círculos na altura do umbigo girando as duas mãos (uma sobre a outra) para recolher a energia gerada e armazená-la na cavidade (tan tien) inferior.

Homens:
Gire as mãos no sentido horário -36 vezes e anti-horário-24 vezes
Mulheres:
Gire as mãos no sentido anti-horário -36 vezes e horário-24 vezes

Descanse por uns segundos, relaxando os olhos fechados, atento às transformações internas causadas pela meditação do sorriso interno. Sinta todas as células do seu corpo sorrindo.

Lembrem-se que é muito importante sorrir com os lábios enquanto praticam. No inicio você poderá sentir que seu sorriso é um sorriso falso, não deixe que esta impressão pare com sua prática. Logo mais você vai perceber que tudo começa a ser verdadeiro e que um sorriso interno constante começa a ficar presente em seu corpo, criando ondas de bem estar durante todo o seu dia.

Recebam este artigo como um presente vindo lá da antiga China, para lhe ajudar a construir uma vida melhor para você e para todas as pessoas com quem se relaciona.

Ely Britto
Instrutora credenciada em Chiang Mai na Tailândia pela Organização Healing Tao.
Autora do livro I Ching- Um Novo Ponto de Vista – Editora Cultrix